

# 飯田産鮎

“暴れ天竜”とも呼ばれる、中央アルプスを源流とした清流の中で生息する鮎は、一般的に出回っている養殖鮎に比べて運動量が多く、身が引き締まっているのが特徴です。天竜川は全国各地から天然鮎の活きを感じたい釣り人が来る人気のスポットです。

また、飯田市内にある養魚場の養殖鮎の味は限りなく天然に近いと、プロの料理人からも高評価を得ています。

## “香魚”の別名を持つ「鮎」

内臓のほのかな苦みは日本人に好まれ、3月頃に稚鮎の出荷が始まると、料亭では天ぷら等に珍重されます。

苦みや香りは、自然環境により大きく影響を受けます。



## 南信州を代表する鮎以外の川魚

### ① 遠山あまご

広大な南アルプスを源流とし、水量が多く流れも激しい遠山川で育つ「遠山あまご」はヒレが発達し、身が引き締まっています。

タンパクな身と軟らかい骨が特徴。「遠山あまご」は、しまった身をシンプルに味わうため、塩焼きで食べられます。



### ② ヤマトイワナ

絶滅危惧種にも指定されており、現在は「遠山谷在来渓魚を増やす会」により、遠山の自然と共に守られています。

全国の釣り師にとって聖地とも呼ばれる遠山川。養殖して放流した成魚では味わえないかかったときの手ごたえを感じられます。



遠山郷観光協会HP 遠山郷溪流釣り情報

Recipe  
NO.5

## 鮎の一夜干し

作成者：飯伊調理師会

### ● 材料(4人分)

・鮎…………… 4 匹

### 【漬地】

・薄口醤油…………… 50cc

・みりん…………… 50cc

・酒…………… 50cc

・豆板醤…………… 小さじ1/2

### ～ 作り方 ～

- ① 鮎のうろことエラを取り除く
- ② 背開きにし、洗って水気を切る
- ③ 漬地の調味料を全て混ぜ、鮎を20分漬け込む
- ④ 汁気を切って、風通しの良い日陰に半日干す
- ⑤ 軽く焦げ目がつくまで焼く

### ～ 作り方(詳細版)～

#### ② 背開き



#### ③ バット等を使って漬け込みます



#### ⑤ 盛り付け(例)



#### ④ 頭を下にして天日干し



### ポイント!

一夜干しにすると鮎の旨味が強くなります!